

朝食 ～元気モリモリ朝ごはん！～

シャキシャキ

水菜のサラダ(副菜)

【材料4人分】 ★水菜200g、★トマト小1個、
和風ドレッシング 適量

【作り方】 ①水菜は根元を切り落とし、水洗いして3cm
長さに切りそろえる。トマトはくし型に切る。②器に
①を盛り合わせ、食べる前にドレッシングをかける。



地場野菜たっぷり

さかいもりもり汁(副菜)

【材料4人分】 ★だいこん120g、★かぼちゃ120g、
★にんじん50g、しめじ100g、★ねぎ 適宜、
豚もも50g、みそ(★大豆)大さじ2½、だし汁600ml

【作り方】 ①だいこん、にんじんはいちょう切り、かぼちゃは一口大に切る。しめじはいし
づきをとってほぐす。豚肉は一口大に切る。②だし汁を煮立て、①を入れて煮る。野菜が
やわらかくなったらみそをとき入れ、椀に盛り付け小口に切ったねぎを散らす。

昼食 ～野菜料理をプラスして～

かんたん! 春菊の白和え(副菜)

【材料4人分】 ★春菊200g、★にんじん 少々
木綿豆腐200g、砂糖 大さじ1、
塩 小さじ1/3、しょうゆ 小さじ1、
すりごま 大さじ1

【作り方】 ①春菊はゆでて水気を切り、3cm
長さに切る。豆腐は少しくずして軽くゆで、
ざるにあげて冷ます。②冷ました豆腐に調味
料とごまを入れて混ぜ、春菊、ゆでたにんじ
ん少々を和える。

小松菜でも
いいよ!



とろろこんぶおにぎり(主食)

【材料4人分】 ごはん(★米)400g、いりご
ま 大さじ1、塩、とろろこんぶ

間食



カフェオレ

夕食 ～ほっと和みの晩ごはん～

じゃが芋のかきあげ(副菜)

【材料4人分】 ★じゃが芋1個、★にんじん60g、
★たまねぎ1/2個、★みつば 適宜、★しらす20g、
小麦粉1/2カップ、卵1個、冷水1/2カップ、
塩ひとつまみ、揚げ油 適量

【作り方】 ①じゃが芋は5cm長さの棒状に切る。
にんじんはせん切り、たまねぎは薄切りにする。みつ
ばは3cm長さに切る。②ボールに小麦粉、溶き卵、
冷水、塩を合わせて衣を作り、①としらすを加えて
さっくり混ぜる。③170℃に熱した油に、②をス
プーンですくって落とし入れて揚げる。

なすのレンジ蒸し(副菜)

【材料4人分】 ★なす4本、高菜漬け20g、
酢 大さじ1/2、しょうゆ 小さじ2

【作り方】 ①なすはへたを切り落とし、2本ずつ
ラップに包んで、5～6分ずつ電子レンジで加熱
し、氷水につける。

②手で食べやすく
裂いて水気をしぼ
る。③皿になすを
盛り付け、高菜と
調味料を合わせて
かける。



郷土食 あかねこ餅

南河内で稲作が盛んだった頃、田植えを終えた
田休みの時期に、取れたばかりの小麦を使って小麦
もちをついて食べました。

半夏生(はげしょう)
だんごとも呼ばれます。



【作り方】

もち米1升を一昼夜水につけ、
ざるに上げて水をきり、せいろで蒸す。小麦粉
1kgに熱湯5カップを加え混ぜ合わせ、もち米が
8分どおり蒸し上がったところへ練った小麦粉を
のせて蒸す。蒸し上がればもちつき機に移しても
ちにつき上げる。手水をして適当な大きさにちぎっ
て丸め、砂糖、塩を加えたきな粉をまぶす。

★印の食材は堺市でよく採れる農水産物です。